
ನಮ್ಮೂರ ನಾಟಿವೈದ್ಯ

ಸಂಪಾದಕ

ಎನ್. ಬಾಲಕೃಷ್ಣರಾಜ್

ಲೇಖಕರು

ಫಾ|| ಜೋಸೆಫ್ ಚಿಟ್ಟೂರ್

ಬ್ರದರ್|| ಬಾಬು ಸಿ.ಜಿ.

ಮುಖಪುಟ

ಜೆ.ಎಸ್. ಪ್ರವೀಣ್

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣ ಸಹಕಾರ

ನಮ್ಮೂರ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ

ಪ್ರಕಾಶನ :
ವಿಕಸನ ಸಂಸ್ಥೆ
ನಂ. 350, ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ
ತರೀಕೆರೆ-577 228,
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ
(ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ಡಿಸೆಂಬರ್, 1996

ಪ್ರತಿಗಳು : 2,000

ಬೆಲೆ : ರೂ. **15/-**

ಪ್ರತಿಗಳು ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ

ವಿಕಸನ ಸಂಸ್ಥೆ, ನಂ 350, ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ, ತರೀಕೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, ಪಿನ್. 577 228. ಫೋನ್ : 08261 - 72500

ಫಾ॥ ಜೋಸೆಫ್ ಚಿಟ್ಟೂರ್, ಸಂತ ಥೋಮಸರ ದೇವಾಲಯ, ಸಂಗಮೇಶ್ವರ ಪೇಟೆ, ಮೂಡಿಗೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಬ್ರ॥ ಸಿ.ಜೆ. ಬಾಬು, ಕೇರ್. ಆಫ್. ಲಿಟಲ್ ಫ್ಲವರ್ ಚರ್ಚ್, ಎನ್.ಆರ್.ಪುರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ, ಪಿನ್. 577 134.

ಅನುದಾನಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು :
Sponsoring : KOREL KUBEL STIFTUNG (KKG)
-Via- CYRIAC ELIAS VOLUNTARY ASSOCIATION,
Karikkamuri, Ernakulam,
COCHIN - 682 011. Phone : 0484-373990.

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮಾನವನಿಗಿರುವಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘವಾದ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುವ ಮಾತು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದು ಸತ್ಯ ಕೂಡ. ಇಂದು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ 50-65ರ ಮಧ್ಯವರ್ಷದವರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಾಗಿದೆ.

ಇಂದು, ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳಿದ್ದರೂ ಕೂಡ (ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ದತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ, ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ) ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದೆಂದರೆ ಮತ್ತು ಅತೀ ಸುಲಭ ಸರಳವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಡಬಹುದಾದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದರೆ ಅದು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಥೆ ಚಿಂತಾಜನಕ.

ಇಂದು ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಲ-ಗದ್ದೆ-ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ಸಸ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಪರಕೀಯ ನಗರ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಸೂಜಿ ಕೊಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಎಂದು ದವಾಖಾನೆಗೆ ಓಡೋಡಿ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿ ಬಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಡಾಕ್ಟು ಸೂಜಿ ಕೊಡದಿದ್ದರಂತು ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಡಾಕ್ಟ್ರಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೇರೆ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೋಗುವವರು ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ, ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಣ ಮಾಡುವ ಆಸೆ ಹೊಂದಿದ ಕಂಪೆನಿಯವರಿಂದಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡಾ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 60 ಶೇಕಡಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, 20 ಶೇಕಡಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು, ಇನ್ನುಳಿದ 20 ಶೇಕಡಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕೇವಲ

265 ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳು ಸಾಕು. (ಇದು ಸತ್ಯ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗೀರು ಗಾಯಗಳಾದಾಗ, ಬ್ಲೇಡು ಕೈಗೆ ತಾಗಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಎಂಜಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಕ್ರಿಮಿಯು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಅದು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಹ್ಯಾಂಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟ್‌ನಂತಹ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿ ಗಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.) ಅಲ್ಲದೆ, ಹಾಥಿ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ 116 ಔಷಧಿಗಳು ಅವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ 70,000 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡಾ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರದ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಂಜಸ ಮಾತು.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದಂತಹ ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕಾರ್ಯಪ್ರವರ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬದಲಿ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಮನಃ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬದಲಿ ಔಷಧಿಯ ಹಾಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿರುವುದೇ ನಾವು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ "ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ". ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ (ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಕಾಲರಾ ದಂತಹ ಮಾರಕರೋಗಗಳಿಗೆ) ಅಲೋಪತಿಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಿತ್ತಲದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಬದುಕಿದಂತೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಿಯಾಗಿ ಬದುಕಹುದೇನೋ!? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಾವು ಸ್ವತಃ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ನಾಡಿನಾದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ, ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಫಾ॥ ಜೋಸೆಫ್ ಚಿಟ್ಟೂರ್ ಮತ್ತು ಬ್ರದರ್॥ ಸಿ.ಜೆ. ಬಾಬುರವರು ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಕಾಣಿಕೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾದೀತು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧಾನದ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಪೀಠಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು? ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೇ ವೈದ್ಯರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ಬೇಕಾದರೆ ಲೇಖಕಕರನ್ನು ಸ್ವತಃ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಪತ್ರ ಮುಖೇಃನ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ದಿನಾಂಕ : 20-11-96 ನಿಮ್ಮವ,

ಸ್ಥಳ : ಎರ್ಮಾಜೆ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ. ಎನ್. ಬಾಲಕೃಷ್ಣರಾಜ್

ಪೀಠಿಕೆ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಪದ್ಧತಿಯು ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹಜೀವಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯು ಒಂದು ಮಾರಾಟದ ವಸ್ತುವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದುದರ ಫಲವಾಗಿ ಇದು ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದು ಬಂದು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ರೂಪಗೊಂಡಿತು. ಆಹಾರದೊಟ್ಟಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಅತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡವು. ಆದರೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮರೆತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಅಪಾರಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮ್ಯಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒದಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾರಕವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸರಕಾರದ ಹಾಗೂ ತಜ್ಞರ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಗಣಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಬದಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ನೆಡೆಸಿದ್ದಾನೆ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ. ದಿನದಿಂದ

ದಿನೇ ಇಂತಹವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ಸತ್ಯವು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿರು ವರ್ಣದ ಎಲೆಯ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾದ ಹೂವಿನ ಚಿತ್ರದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹರ್ಬಲ್ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಗಾರ್ಲಿಕ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ಹರ್ಬಲ್ ಕಫ್ ಸಿರಪ್, ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಕಂಡು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಹಾಗೆ ಬದಲಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಮಾನವನನ್ನು ಇದು ಹಟಾತ್ತನೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಬೆಲೆಯು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಬೆಲೆಯು ಕಂಪೆನಿಯ ಮಾಲಿಕನ ಕೈಸೇರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೈಜವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸಿಗುವುದರ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಈ ಹೊಸ ಹರ್ಬಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಅರಿವಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪುನರಾಗಮನದ ದಿಸೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ, ಬೆಳೆಸಲು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು, ಬೆಳೆಸಲು, ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿ ಜೀವಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಹೋದಾಗ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಂತಹ ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕೈ ಪಿಡಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 27 ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು;

1 ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗವು ತುಂಬ ಜೋರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಘಂಟೆಗೊಂದು ಬಾರಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಾಕಾದೀತು.

ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಔಷಧಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.

2 ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2 ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ 30 ಮಿ.ಲೀಟರಿನಷ್ಟು (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕುಡ್ತೆ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ರೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವ ವಿಕಸನ ಸಂಸ್ಥೆಯವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕೀಯ / ಮುದ್ರಣದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಬಾಲಕೃಷ್ಣರಾಜ್ ಸೀಕ್ವೇರಾರವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಈ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಜ್ಞಾನ ನಿಧಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ನಡೆಸಲ್ಪಡುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕೈಪಿಡಿಯು ಕೂಡ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿ ದೇವರು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಿ.

ತಲೆ ನೋವು

1. ಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ತೇದು ಎರಡು ತೊಟ್ಟನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಷ್ಯ ಎಳೆದಂತೆ ಎಳೆಯುವುದು.

2. ತುಂಬೆಗಿಡದ ಹೂವು ಮತ್ತು ಎಲೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಚುಕಿ ರಸ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮೂರು ಮೂರು ತೊಟ್ಟುಗಳಂತೆ ರಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. (ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಅಥವಾ ಸೈನೋ ಸೈಟೀಸ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ).

3. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಮೊಲೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು

4. ನೀರುಳ್ಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

5. ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ನುಗ್ಗೆಯ ಚಿಗುರು ಸೇರಿಸಿ ಸಾರಿಸಿದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

6. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬಸಿದು ತೆಗೆದು ಕರ್ಪೂರದ ಜೊತೆಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

7. ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

8. ಒಂದು ಲೋಟ ರುಚಿಯಾದ ಟೀಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹುಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ

1. ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಪಿ.ಸೂ : ಷಾಂಪು,ಸೋಪು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಚಹವನ್ನು ಸೋಸಿದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಚಹದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ನಂತರ ಸೀಗೆ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. (ಸೋಪು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು) ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕಿರುಸೆಲ್ಲಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ತೊಗಟೆ ಎಲೆ, ಮೊಗ್ಗು ಸಹಿತ) ಅರೆದು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

4. ಭೃಂಗರಾಜಗಿಡದ ರಸವನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡಿ ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ತಾಸು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

5. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು

1. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ (ವೆಲ್ಡ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ) ರಸ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಚುಕಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮೆತ್ತಿಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕೆಂಗಣ್ಣು ಉಂಟಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಿಕ್ಕು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಂಜು ಬಟ್ಟಲು ಗಿಡದ ಹೂವನ್ನು ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಚುಕಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಗಣ್ಣು ವ್ಯಾದಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

5. ಸಹದೇವಿಯ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

6. ತ್ರಿಫಲಪುಡಿ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿ) ಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಗೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆರಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

7. 1 ನೀರುಳ್ಳಿ,1 ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹಾಗೂ 3 ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕೆಂಗಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿ

1. ನೀರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಬಜೆ, ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೀಟಾಣುಗಳು ಹೋದರೆ ತಕ್ಷಣ ಶುದ್ಧವಾದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಕಿವಿಯ ತುಂಬ

ಹೊಯ್ದು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟವು ಸತ್ತು ಮೇಲೆ ತೇಲಿ ಬರುವಾಗ ಬಸಿದು ಬಿಡಬೇಕು.

4. ಅರಿಶಿನ, ಬಜೆ, ತುಳಸಿಯ ಎಲೆ, ಲವಂಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

5. ನಿಂಬೆಯ ದೊಡ್ಡದಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಯ್ದು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಆ ಮೆಣಸಿನೊಳಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೊಯ್ದು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ

1. ಪೇರಳೆ (ಸೀಬೆ ಅಥವಾ ಜಂಪಲ) ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಸೋಂಪಿನಕಾಳು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳನ್ನು ಹುರಿದು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

5. ಒಂದೆಲಗದ (ತಿಮಾರೆ) ಎಲೆ, ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

6. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು

1. ತೆಂಗು, ಅಡಿಕೆ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಇವುಗಳ ಬೇರನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಲವಂಗವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ನೀಲಗಿರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದುಮಿ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಪೇರಳೆಯ ಎಲೆಯಿಂದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತ - ನೆಗಡಿ

1. ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಉರಿಸಿ ಒಂದು ಕಾಗದದ ಕೊಳವೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ನೀರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸೂಪು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

4. ತುಳಸಿಯ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿ ಸಣ್ಣದಾದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿಟ್ಟು ಒಂದು ಬೆಡ್‌ಷೀಟನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡದಿಂದ ಬರುವ ಹವೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮುಖಾಂತರ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ರುಚಿಯಾದ ಟೀಯಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಒಣಶುಂಠಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು

1. ಒಣಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಹವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡರಂತೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಅಥವಾ ನುಗ್ಗೆಯ ಚಿಗುರನ್ನು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಆಮ್ಲೆಟ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿವಸ ಎರಡರಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮೂರು ತೊಟ್ಟು ನೀಲಗಿರಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

6. ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹೊಯ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ಸೇರುವಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಆರುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ 5 ಕಾಳು ಮೆಣಸು 1 ಲವಂಗ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಸೀಸದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹುಡಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

7. ಒಣ ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಬ್ಬಸ - ದಮ್ಮು

1. ಪ್ರತಿದಿನ ನೀಲಗಿರಿ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಆವಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಬೇರು, ಕಾಂಡ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅದರ ಅರ್ಧ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಕಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಅರೆದುಹಾಕಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಗೆಯ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚದಂತೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ (ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು) ಗಿಡವನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

5. ಭತ್ತದ ತವಡನ್ನು ಹುರಿದು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಶಾಖಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲು

1. ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಬೇನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುಂಡು ನೀರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಲವಂಗ ಬೆರೆಸಿ ಇಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

4. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬಿಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಬೇನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಮೊಲಕಿವಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಗಂಟಲಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಟೋನ್ಸಿಲೈಟೀಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಮುರುಗನಹುಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಟೋನ್ಸಿಲೈಟೀಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಲೆ - ಜಾಂಡೀಸ್

1. ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ (ನೆಲನೆಲ್ಲಿ) ಗಿಡವನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. ಬಿಳಿಯ ಹರಳು ಗಿಡದ ಚಿಗುರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟನ್ನು ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. ಭೃಂಗರಾಜ ಗಿಡವನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ಅರೆದು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಒಂದೆಲಗದ (ತಿಮಾರೆ) ಗಿಡವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ಆಲದ ಮರದ ಬೀಳು ಬೇರನ್ನು ನಿಂಬೆಹುಳಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು 15 ದಿವಸದವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲದಂತೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

6. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಂತೆ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಿ.ಸೂ : ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯವು ತುಂಬ ಮಹತ್ವವಾದುದಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ

1. ತುಂಬೆಗಿಡದ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಬಿಳಿ ನಿತ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣಿ ಪುಷ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹಾಗಲ ಬಳ್ಳಿಯ ಏಳು ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಸೀಸ ಎಳೆಯದಾದ ಶೇಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆ ಸೀಸವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ತೂಗುಹಾಕಬೇಕು, ಮೂರನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಆದರಿಂದ ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ನಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 21 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹಾಗಲಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು 3 ಔನ್ಸ್‌ನಂತೆ ಪ್ರತಿದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಾಫಿ ಪುಡಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಇದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರಿ ಸಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

6. ಒಂದೆಲಗ (ತಿಮಾರೆ) ಎಲೆಯನ್ನು ಹಸಿ ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

7. 10 ಗ್ರಾಂ ಕಾಳು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

8. ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ, ಪೇರಳೆಗಿಡದ ಚಿಗುರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಡಬಹುದು.

ಜ್ವರ

1. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿ 30 ಮಿಲಿಯಂತೆ 3 ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಲಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಒಣಶುಂಠಿಯನ್ನು, ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿ 30 ಮಿಲಿಯಂತೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಕಡಿಮ್ಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಸಹದೇವಿಯ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಬತ್ತಿಗಿಡದ ಎಲೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಒಂದುಕಡಲೇಕಾಯಿಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಾಗಿ ತಯಾರುಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು

1. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಮೆಂತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

2. ಕಾಡುಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಸುತ್ತಲು ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

4. ಸ್ವಲ್ಪ ಓಮದ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

5. ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳ

1. ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಹಪ್ಪಳದ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಅದನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

3. ತುಂಬೆಯ ಗಿಡದ ಹೂವು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರ್ಜೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 3 ದಿವಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮುತ್ತುಗದ ಬೀಜವನ್ನು ತೇದು ಒಂದು ಚಮಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಾಡಿಹುಳದ ಬಾದೆಯು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣತೆ

1. 3 ಔನ್ಸ್ ಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ 1 ಔನ್ಸ್ ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ನಂತೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಓಮದಕಾಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

4. ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಫಿಯ ಬೀಜದಷ್ಟಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

5. ಅನಾನಾಸನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿ

1. ವಾಂತಿಯು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂತು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕಾರಣ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹದ್ದಲ್ಲಿರುವ ಜಲಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಇರಬಾರದು. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

1. ಎಳನೀರು 2. ಗಂಜಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು 3. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

2. ಶುಂಠಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಔನ್ಸನಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ವಾಂತಿ ಭೇದಿ

1. ಕಾಲರ: ವಾಂತಿ ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಶರೀರದ ಜಲಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. 5 ಗ್ಲಾಸ್ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ (ಒ.ಆರ್.ಎಸ್) ದ್ರಾವಣ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಓಮದಕಾಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ತೇದು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್

4. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಹೊಯ್ದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

5. ಲವಂಗವನ್ನು ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟು ತೇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

1. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿಗಳು, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತವುಡಿಲ್ಲದೆ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

2. ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಎಲೆಸೋಪ್ಪುಗಳನ್ನು, ತವುಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಳೆಯ ತಿರುಳಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

3. ಒಂದುವರೆ ಚಮಚೆ ತ್ರಿಫಲಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

4. ಮೆಂತೆಯ ಕಾಳು, ಶೇಂಗಾಬೀಜ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೆಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಜೀರಿಗೆ, ನೀರುಳ್ಳಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕಕ್ಕೆಮರದ 5 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

6. ನುಗ್ಗೆಮರದಿಂದ ಬರುವ ಬಿಳಿಯ ಅಂಟನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಅಂಟನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾದಿ

1. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲವು ಸರಳವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ನಾರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಸಿರೆಲೆಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ದೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

2. ತ್ರಿಫಲಪುಡಿಯುನ್ನು ಒಂದುವರೆ ಚಮಚೆಯುಷ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. ನುಗ್ಗೆಯು ಚಿಗುರು, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನಷ್ಟು ತೆಗೆದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.

4. ಕಕ್ಕೆಮರದ ಚಿಗುರು, ನೆಲ ಮಟ್ಟಳಗಿಡ, ಅರಿಶಿನ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಂದೊಂದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

5. ಎರಡು ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ತೊಗಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ಕೋಶ ರೋಗಗಳು

1. ಉರಿಮಾತ್ರ, ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆ, ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಳದಿಯಾಗಿರುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ದೇಹವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

3. ಬಾಳೆಯ ತಿರುಳಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು

4. ಶತಾವರಿಯ ಗೆಣಸನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು

1. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

2. ಮುಳ್ಳಿರಿವೆಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಸಮೂಲ ಅರೆದು ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಗಾತ್ರದಷ್ಟನ್ನು ಎಳ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಏಳು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಉಗುರುಸುತ್ತು

1. ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಇರುವ ಬೆರಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ತೂತ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಬಳ್ಳಿಯ ಗೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

3. ಕೆಸುವಿನ ಗಡ್ಡೆಯ ದಂಟನ್ನು ತೂತು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಆ ತೂತಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ

1. ಎಳನೀರಿನ ಒಳಭಾಗದ ಮೃದುವಾದ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹಸಿ ಅರಸಿನ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಅರಶಿನವನ್ನು ಗುಲಾಬಿಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಪೇರಳೆಯ ಚಿಗುರನ್ನು ಹಸಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಅರಶಿನ ಹಾಗೂ ಮೆಹಂದಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದು.

5. ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಲೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಆಗಾಗ ಉಗುರು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುರ

1. ಬಟ್ಟೆ ಸಾಬೂನನ್ನು ನೆನಸಿ ಕುರದ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತುವುದರಿಂದ ಕುರವು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ (ಸೋರುತ್ತದೆ).

2. ತೊಂಡೆಯ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

3. ತೆಂಗಿನ ಹಸಿ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಉರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬೂದಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸಾಬೂನನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

4. ಒಂದು ಬಾತು ಕೋಳಿಯ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತಿಂದರೆ ಕುರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

1. ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

2. ಬೇವಿನ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಹಸಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಮುಳ್ಳರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ನುಗ್ಗೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗವು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ತುಳಸಿ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

5. 30 ಗ್ರಾಂ ಹೊಳೆ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ತುಂಡು ಅರಶಿನ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಷಾಯಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿಯು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು (ಸೋಪಿಗೆ ಬದಲು ಸೀಗೆ, ಕಡ್ಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ)

6. ಗಂಧಕವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಅದರ ತಿಳಿಯನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಸಿಬ್ಬು - ಚಿಬ್ಬುರೋಗ

1. ಫೋಟೋ ಸ್ಟುಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಹೈಪೋ ಲವಣವನ್ನು ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸಿಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಕಾಡು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

3. ಕಕ್ಕೆಮರದ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಗಜಕರ್ಣ- ಇಸಬು

1. ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಗಜಕರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

2. ಶುದ್ಧವಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತಗಡಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಉರಿಸಬೇಕು. ಉರಿದು ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ದೂರಮಾಡಿದಾಗ ಅದು ಕುಳಿತಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಅದ್ದಿ ಗಜಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

3. ಗೋಡಂಬಿಯ (ಗೇರು ಬೀಜ) ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಕಾಲು ಭಾಗ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಜಕರ್ಣ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಚಗಚೆ (ತಗತ್ತೆ) ಬೀಜ ಮತ್ತು ಅರಶಿನವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

5. ಒಂದು ನೆಲ ಮುಚ್ಚಳ ಎತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಗಿಡವನ್ನು ನೊರೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೈಕಾಲು ಹೊಡೆತ

1. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಚಮಚೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಒಂದು ಪೇಸ್ಟಿನ ರೂಪಮಾಡಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೀಗೆ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು ಹೊಡೆಯುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಇದನ್ನೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು

1. ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧವಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿವಸ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸುಗಂಧವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

2. ಮುಖಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ನಿತ್ಯವು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ರಕ್ತಚಂದನ (ಕೆಂಪು ಗಂಧ)ವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಯು ಮಾಯವಾಗಿ ಮುಖಕಾಂತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

4. ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನವನ್ನು (ಹಂಬೆ ಹಳದಿ) ಬೆಣ್ಣೆ ಬೆರಸಿ ಮೈಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು.

5. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ದೃಢಕಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

6. ಮೆಹಂದಿ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಉಗುರಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಗುರಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಭೃಂಗರಾಜ ಗಿಡದ ರಸ ತಯಾರುಮಾಡಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬತ್ತಿಸಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಘಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಉದುರುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

8. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಲೋಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೀಗೆ ಪುಡಿಯುನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಪ್ಪಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

9. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೇನು ಇಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

10. ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅದರ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸೀಗೆ ಕಾಯಿ ಪುಡಿಯಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಯ ಹೇನು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

11. ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಎಲೆಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಗಳು

ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಎರಡು ಎಳ್ಳುಂಡೆಯುನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಮುತ್ತುಗದ 25 ಗ್ರಾಂ ಚಕ್ಕೆಯ ಜೊತೆ ನೆಲ್ಲಿಮರದ 25 ಗ್ರಾಂ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. 50 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಅರಶಿನವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

4. ಪುದಿನದ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟಾಗಲು ತಡ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು

1. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2. ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ, ಹಣ್ಣು, ಪಲ್ಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

3. ಅನಾನಸ್ ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.

4. ದಾಸವಾಳ ಗಿಡದ 7 ಹೂವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಮುಟು ಹೆಚ್ಚು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು

1. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

2. ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸ ಮುಂಜಾನೆ 1 ರಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು.

3. ಗುಲಾಬಿಯ ಹೂವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 1 ಔನ್ಸ್‌ನಂತೆ 7 ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು 1 ಔನ್ಸ್‌ನಂತೆ 7 ದಿವಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಮಿದಾರ್ಥವ

1. ಮಾವಿನ ಷರದ ಬೇರಿನ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದು ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸವರಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

2. ಮಾವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಎರಡು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

4. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ 3 ಔನ್ಸ್ ಕುಡಿಯುವುದು.

5. ದಾಸವಾಳದ ಪಂಚಾಂಗ ಕಷಾಯ (ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಮೊಗ್ಗು ಹೂವು ಸೇರಿಸಿ) ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

ಬಿಳಿಯ ಮುಟ್ಟು (ಬಿಳಿ ಸೆರಗು)

1. ಆಲದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅದುಮಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಮುಂಚೆ 3 ಹಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತು 9 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಆಲದ ಹಣ್ಣಿಹೊಂದಿಗೆ 3 ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂತೆ 3 ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮುದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಯಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

2. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ದಾಸವಾಳದ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

4. ಹರಿವೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

5. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಚಿಗುರಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪ್ರತಿಸಲ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದುವಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಪಘಾತಗಳು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವಿ. ಸೂ: ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತೆಯು ಬಹು ಪ್ರಮುಖವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗೆ ಆತ್ಮಧೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾದವರು ಅಳಿವು ಉಳಿವುಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟೆ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಅಪಘಾತಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಗಾಯ

1. ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ ಮಾವಿನ ಮರದ ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಕಡಿದು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕಪ್ಪು ಒರಟು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರವಿರುವ ಮೃದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು 50 ಗ್ರಾಂ ಶೇಖರಿಸಿ ಅರೆದು ಗ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟಗಾಯ

1. ಶರೀರವು ಸುಟ್ಟಾಗ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಿರಲು ತಕ್ಷಣ ಎಳನೀರನ್ನು ಅಥವಾ ಗಂಜಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

2. ಸುಟ್ಟು ದೇಹದ ಚರ್ಮವೆಲ್ಲಾ ಕಿತ್ತು ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಒರಟಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಬಾರದು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

3. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವು ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸುಟ್ಟಂತ ಜಾಗಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಬಾಳೆಯದಿಂಡಿಯ ರಸ, ಉಪ್ಪು ನೀರು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೊಯ್ಯಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಬೊಬ್ಬೆ (ಗುಳ್ಳೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಮರಗೆಣಸಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಅರೆದು ಸುಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೆತ್ತುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಉರಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ

1. ಎಳೆಯ ಅಡಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರಳಿಯ ಚಿಗುರು ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಒಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ, ಒಂದು ಎಳೆಯ ಅಡಿಕೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣಕಪ್ಪೆ, ಒಂದು ಏಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಸ್ಪೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರೆದು ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಕೋಳಿಯ ಪುಕ್ಕದಿಂದ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಯವು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಅಡಿಕೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ (ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಒರಟು ಭಾಗವನ್ನು ಕರೆದು ತೆಗೆದಾಗ ಸಿಗುವ ಭಾಗ)ಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಕಲೆಯು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ

ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕವಚಿ ಮಲಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅದುಮುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ನುಗ್ಗೆಯ ಚಿಗುರೆಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ನೀರಿನಿಂದ ಎತ್ತಿದ ತಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಶ್ವಾಸನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ವಿಷ ಹಾವು ಕಡಿದಾಗ

ಹಾವು ಕಡಿದಾಗ ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾವು ಕಡಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧೈರ್ಯ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಉಳಿದವರು ಕೂಡ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಹಾವು ಕಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಷವು ಬೇಗ ಏರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಾವು ಕಡಿದ ಗಾಯದ 3 ಇಂಚು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಮೃದುವಾದ ದಾರ ಕಟ್ಟಬೇಕು. 10 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಪುನಃ ಬಿಗಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ವಿ.ಸೂ : ಹಾವು ಕಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

1. ತುಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕರಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

2. ನೀಲಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

3. ಹಾವು ಕಡಿದ ಗಾಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅರಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ಅಕ್ಕಿಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

4. ಕರಿಯ ಲಕ್ಕಿಯ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರಶಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಹಾವಿನ ವಿಷ ಏರದಿರಲು

1. ನೀರುಳ್ಳಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಎರಡು ಕಿವಿಯಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯ ತಲೆಯ ಮೇಲು 101 ಸಲ ಊದಬೇಕು. (ಮೂರು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು).

2. ಈಶ್ವರಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಷ ಏರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ವಿಷ ಕುಡಿದಾಗ

1. ದಪ್ಪವಾದ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಇದ್ದಿಲನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದು (ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷಕ್ಕೆ)

ವಿಷದ ಬೀಜವನ್ನು ತಿಂದಾಗ (ನಂಜು ಕಾಯಿ)

1. ಪೇರಳೆಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

2. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

3. ಒಣಶುಂಠಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ :

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿದರೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಬೀದಿನಾಯಿ ಆದರೆ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಬೇಕು.

1. ನಾಯಿಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಲೇಬಾರದು. ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

   ಸಾಧಾರಣ ನಾಯಿಯಾದರೆ ಕೊಲ್ಲದೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು.10 ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗೆ ಹುಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಂಕಿಯಿರುವ ಒಂದು ಬೆಂಕಿಯ ಕೊಳ್ಳಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದು ಮೇಲಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯಬೇಕು.
2. ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
3. ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ

1. ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
2. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
3. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಾಗ

ಕಫದಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಏನಾದರು ಅಪಘಾತದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. (ನೇಣು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾದರೆ)

1. ಕೈಯಿಂದ ಬಿಗಿ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಬಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಒತ್ತಬೇಕು.

2. ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ, ಅನಂತರ ಹದವಾಗಿ ಕೃತಕ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾಶಕರ ನುಡಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ತಲೆ ಮಾರುಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಂತಹ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಜಾನುವಾರುಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲೆ ಗುಂಪಾಗಿದೆ. ಇದು ಮತ್ತೆ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಪ್ರದಾಯವು ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಗುರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಅಪಾರ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಬೆಲೆಯು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಲಾಭಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸರ್ಕಾರದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ಮಾರಕವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಕೆಟ್ಟ ಪರಾಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಯ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅವರು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಳಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮ್ಮೂರ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆ ಔಷದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಫಾ|| ಜೋಸೆಫ್ ಚಿಟ್ಟೂರ್‌ರವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಬ್ರದರ್|| ಬಾಬು ರವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣದ ಜವಾಬ್ಧಾರಿ ಹೊತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಎನ್. ಬಾಲಕೃಷ್ಣರಾಜ್‌ರವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ನಮ್ಮ ಜನರು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗ, ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎನ್ನುವುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು